

Donne 24 muffins

Muffins à la citrouille et aux raisins secs

Tracy Nash, Dt. P.

PRINCE ALBERT, ALBERTA

**Données nutritionnelles**

La consommation de légumes et de fruits de couleur foncée, comme la citrouille, le cantaloup, la carotte ou le poivron rouge, constitue une excellente façon d'augmenter votre apport en vitamine A et en bêta-carotène.

On peut prendre du lait sur au lieu de babeurre. Pour préparer le lait sur, mélanger 20 ml (4 c. à thé) de jus de citron ou de vinaigre ordinaire dans 500 ml (2 tasses) de lait et laisser reposer pendant 5 minutes.

On prend de l'avance

Ces muffins se congèlent très bien. Il vaut donc la peine de doubler les quantités de la recette et de conserver les muffins supplémentaires au congélateur, dans un contenant hermétique ou dans un sac de congélation.

On prend un repas complet

Servez avec du jus ou un fruit, un verre de lait et un œuf minute (voir à la page 41).

Portions selon le Guide

PRODUITS CÉRÉALIERS	LÉGUMES ET FRUITS
1	1/2
PRODUITS LAITIERS	VIANDES ET SUBSTITUTS

Valeur nutritionnelle

PRÉCHAUFFER LE FOUR À 190 °C (375 °F)

DEUX PLAQUES DE 12 MOULES À MUFFINS GRAISSÉS OU TAPISSÉS DE PAPIER

500 ml	farine de blé entier	2 tasses
375 ml	farine tout usage	1 1/2 tasse
250 ml	sucre granulé	1 tasse
20 ml	poudre à lever	4 c. à thé
5 ml	bicarbonate de soude	1 c. à thé
15 ml	cannelle	1 c. à table
5 ml	muscade moulue	1 c. à thé
5 ml	gingembre moulu	1 c. à thé
1 ml	sel	1/4 c. à thé
375 ml	raisins secs	1 1/2 tasse
1	boîte de 398 ml (14 oz) de purée de citrouille (non pas de la garniture à tarte)	1
125 ml	huile végétale	1/2 tasse
500 ml	babeurre <i>ou</i> lait sur (voir le Conseil dans la marge)	2 tasses
3	œufs	3

1. Réunir dans un grand bol la farine de blé entier, la farine tout usage, le sucre, la poudre à lever, le bicarbonate de soude, la cannelle, la muscade, le gingembre, le sel et les raisins secs.
2. Dans un autre bol, mélanger la citrouille, l'huile, le babeurre et les œufs.
3. Creuser un grand puits au milieu des ingrédients secs et y verser le mélange d'ingrédients liquides d'un seul coup. Remuer délicatement pour mélanger quelque peu.
4. Déposer la pâte à la cuillère dans les moules. Cuire les muffins au four préchauffé de 18 à 22 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient fermes au toucher.

PAR MUFFIN			
Calories	191	Glucides	32,6 g
Protéines	4,2 g	Fibres alimentaires	2,3 g
Matières grasses	5,7 g	Sodium	148 mg

Excellente source de vitamine A. Source **moyenne** de fibres alimentaires.